

Ritaglio Stampa

Testata: InGusto.it

Città: Italia

Utenti unici/giorno: 566

Data: 22 Novembre 2012

Soggetto: XLIX Congresso Nazionale



Italia: alimentazione fuori controllo e torna la gotta



La gotta non è più soltanto una malattia del passato ma, complice la crisi, sta tornando anche in questo periodo, con effetti dolorosi e disastrosi sulla popolazione italiana.

A lanciare l'allarme sono gli esperti della Società italiana di reumatologia (Sir) che rivelano come, secondo una recente indagine, siano oltre **cinquecento mila** gli italiani colpiti dalla patologia.

Sono maggiormente colpiti dalla malattia gli uomini oltre i quarant'anni con un basso livello di istruzione e le donne in post-menopausa, per colpa dell'alimentazione poco controllata.

I dati, però, sembrano in aumento: secondo il Sir ad essere colpiti dalla gotta potrebbero essere addirittura cinque milioni di italiani.

La gotta è una malattia del metabolismo che provoca ricorrenti attacchi di artrite infiammatoria acuta, causa di dolore, arrossamento e gonfiore delle articolazioni per il deposito di cristalli di acido urico in presenza di iperuricemia.

Storicamente conosciuta come 'la malattia dei ricchi', ora colpisce principalmente gli strati meno istruiti ed abbienti della popolazione a causa della dieta poco equilibrata: alcol, bevande zuccherate, carne e frutti di mare in eccesso possono rivelarsi complici dell'insorgenza della patologia.

Anche l'assunzione di vegetali ricchi di purine, come i fagioli, i piselli, le lenticchie e gli spinaci, oltre che di proteine totali, potrebbero essere ritenute causa della gotta, che potrebbe essere evitata con il consumo di caffè, vitamina C e prodotti caseari.

Ma la malattia potrebbe insorgere per la presenza di altre malattie, tra cui patologie genetiche rare, una sindrome metabolica, obesità, ipertensione, insulino resistenza e alti livelli di lipidi.

Per prevenirla, consigliano gli esperti, occorre condurre uno stile di vita sano ed equilibrato: attività sportiva, riduzione della carne e del pesce, assunzione della giusta quantità di vitamina C, riduzione di alcol e di fruttosio, prevenzione dell'obesità.